

**Nombre del alumno:**

**Lesli Esperanza Tomas López**

**Nombre del profesor:**

**Mtra. Romelia de León Pérez**

**Licenciatura:**

**Enfermería 6to cuatrimestre**

**Materia:**

**Enfermería del adulto**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema: principales factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto

“Ciencia y Conocimiento”

El cuidado de los adultos requiere de una mirada transdisciplinaria y de profesionales comprometidos al cuidado, incluyendo el trabajo en equipo, como profesionales que se dedican a la atención en la etapa de la vida, ya que el envejecimiento poblacional no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas. Esto es considerado como uno de los logros más importantes de la humanidad, cuidar es decir brindarle un buen apoyo en todo lo que necesite el usuario es decir , apoyar a la humanidad , asistir, estar responsabilizado por lo que le suceda a esa persona y es propio de la naturaleza humana tanto como el cuidado de enfermería que define la aplicación a la prevención de un juicio profesional en la planificación, organización, motivación y control de la provisión de cuidados, oportunos, seguros, integrales, que aseguren la continuidad de la atención y se sustenten en lineamientos estratégicos, para obtener como producto final la salud. En este propósito importante debemos analizar los principales factores de riesgo que puedan afectar en la salud del adulto es por ello llevar a cabo la importancia que se propone durante la etapa de la vida en la edad adulta los cuidados y prevenciones que debemos de brindar.

Los principales factores de riesgo en la salud adulto está dividido en factores de riesgo de tipo conductual y factores de riesgo de tipo fisiológico, en el de tipo conductual suelen estar relacionados con acciones que el sujeto ha elegido realizar por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. Son, por ejemplo, el tabaquismo hábitos de fumar cigarrillos es uno de los marcadores más importantes de las enfermedades que puede afectar al adulto como por ejemplo: enfermedades cardiovasculares y respiratorias tratar de evitar o suspensión al fumar, como mejorar significativamente el estado de salud el adulto mejorando la capacidad respiratoria y enfermedades como por ejemplo neumonía y gripe. como también el consumo en exceso de bebidas alcohólicas ya que es una gran variedad de trastornos gastrointestinales que podría llegar a tener el adulto o las elecciones nutricionales en la alimentación, sobre las características de alimentación de las personas adultas, la inactividad física que se refiere a una serie de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas , tales como caminar en forma regular , las tareas domésticas y pesadas, bailar, el ejercicio es un tipo de actividad física y se refiere a movimientos corporales planificados y repetitivos , con el propósito de mejorar uno o más aspectos de la salud, o pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada, o no haberse vacunado contra determinadas enfermedades, contra el virus de la influenza , así como en contra de las enfermedades asociados neumococos en

adultos mayores, en los cuales en general están a mayor riesgo, o mantener relaciones sexuales sin ninguna protección.

En factores de riesgo de tipo fisiológico son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto. Pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general. Son, por ejemplo: sobrepeso u obesidad, que se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que es un riesgo para la salud la causa más común del sobrepeso y la obesidad son desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas, o una presión arterial elevada, o colesterol alto, o alto nivel de azúcar en sangre (glucosa). Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Las personas a partir de los 65 años son más susceptibles a tener una o más problemas de salud crónicos (prolongados) además del cáncer. Algunos de ellos son: presión arterial alta, cardiopatía, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad renal artritis. Los médicos denominan afecciones coexistentes a estos otros problemas de salud cuando también tienen cáncer. El éxito de su tratamiento para el cáncer depende parcialmente de su salud general, incluido cómo cuidar las otras afecciones de salud, puede tener un problema de salud como diabetes o depresión a cualquier edad. Pero si es un adulto mayor, puede estar en un riesgo mayor de efectos secundarios y períodos de recuperación más largos debido a estos problemas de salud crónicos. Adulto hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico, incluyendo la capacidad de reproducirse, la adultez puede ser definida en términos fisiológicos, psicológicos, legales, de carácter personal, o de posición social, la adultez en homo sapiens se divide en adultez temprana, que va de los 20-34 años, adelante adultez media, de los 35-65 años la adultez tardía, de los 65 años en adelante.

Como conclusión final nos hace referencia para comprender los riesgos que se dan en la edad adulta plan de acción sobre envejecimiento y salud es muy importante fomentar la salud en la edad adulta y el envejecimiento, desarrollar un sistema nacional de cuidados de largo plazo promoción de la salud en los ancianos que se dirige a mejorar y mantener la salud en él más alto nivel de función y con la meta de la mayor independencia posible. En la intervención la educación y la promoción del cuidado de sí mismo, promoción de la salud información más importantes para su bienestar, comenzando con hábitos de vida saludable como: una alimentación correcta, práctica de actividad física y prevención de accidentes y de

violencia, postura correcta, así como consejos para un envejecimiento saludable. Posteriormente se abordan los relacionados con la prevención y detección de enfermedades como: las prevenibles por vacunación, VIH/sida, tuberculosis pulmonar, cáncer cérvico uterino, cáncer de mama, diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias y al final aspectos de salud sexual y reproductiva.